Bedienungsanleitung

PE108N

INHALTSVERZEICHNIS

1. In nur 3 Griffen Startbereit 3
2. Einführung 4
3. Den Schrittzähler richtig tragen 6
4. Eine Funktion (MODE) wählen 9

4.1 Die Funktion ZEIT (Time Mode) 10

4.2 Die Funktion SCHRITTZÄHLER (Walk / Run Mode) 11

4.3. Die Funktion DATENSPEICHER (Memory Mode) 14

4.4. Die Funktion PERSÖNLICHE DATEN (User Data Mode) 15

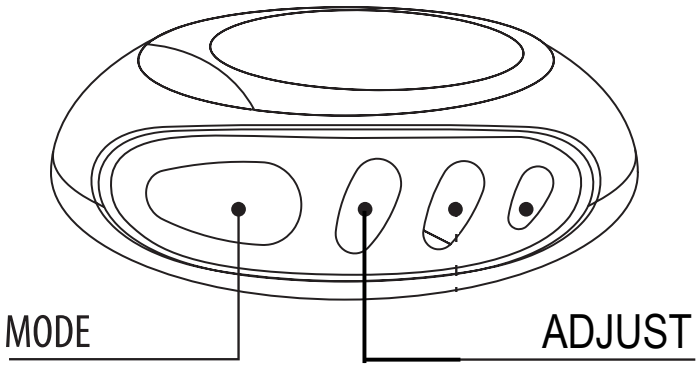
4.5. Die Funktion SCHRITTGEBER (Pace Mode) 18

4.6. Die Funktion WECKER (Alarm Mode) 19

4.7. Die Funktion STOPPUHR (Stopwatch Mode) 20

5. Batteriewechsel 21
6. Pflege des Schrittzählers 22
7. Support 23

1. In nur 3 Griffen Startbereit !



1) Befestigen Sie den PE108N mit dem Clip am Gurt/Hosenbund vor dem Körper auf Höhe der Hüfte.
2) Drücken Sie die Taste „MODE" bis im Display die Anzeige „WALK" erscheint
3) Drücken und halten Sie die Taste "ADJUST" bis die Anzeige auf Null steht.
   -> und los geht's

   Der Anzeige entnehmen Sie nun in der mittleren Zeile die Anzahl Schritte und in der untersten Zeile die dafür benötigte Zeit.

   Für weitere Information zum Gerät, lesen Sie bitte die Bedienungseinleitung ganz durch.

2. Einführung

Der digitale Schrittzähler PE108N ist ein präzises Instrument zur persönlichen Kontrolle der Schritte beim Spazieren oder beim Laufen. Er bietet zusätzliche Funktionen die Sie nutzen können, aber nicht müssen.

Der Hauptgedanke eines Schrittzählers ist, Ihnen bewusst zu machen, wie viele Schritte Sie pro Tag gehen und Sie zu einem gesunden zusätzlichen Bewegungs-Verhalten zu motivieren.
Der Volksmund in Asien sagt: "Wer 1000 Schritte geht pro Tag, wird 100 Jahre alt".
So einfach ist das leider nicht, jedoch versuchen Sie jeden Tag **3000 Schritte extra** zum normalen Tagesablauf zu gehen, z.B. bei einem bewussten und zügigen Abendspaziergang. Sie werden sehen, die tägliche Wiederholung bringt Ihnen gesundheitlich viel und es macht auch Spass.

Die Schrittzähler ist ein mögliches Werkzeug Ihrer Trainingsüberwachung. Eine weitere Möglichkeit ist, Ihren Puls einzubeziehen. Dazu bietet Ihnen Irox eine Auswahl and Uhren mit Pulsmessung (**www.irox.com**), z.B. die Irox Phan X2.

Die Hauptfunktionen des PE108N sind hier aufgeführt und deren Handhabung werden im einzelne auf den folgenden Seiten beschrieben:
- Uhrzeit mit Datum
- Schrittzählung beim Gehen oder Laufen (mit Distanz, kcal Verbrauch, Geh-Geschwindigkeit)
- Abspeicherung der Schrittzähler-Aufzeichnungen über 7 Tage
- Eingabe Ihrer persönlichen Daten (Alter, Gewicht, Schrittlänge, Ziel-Schrittzahl pro Tag)
- akustischer Schrittgeber
- Wecker
- Stoppuhr

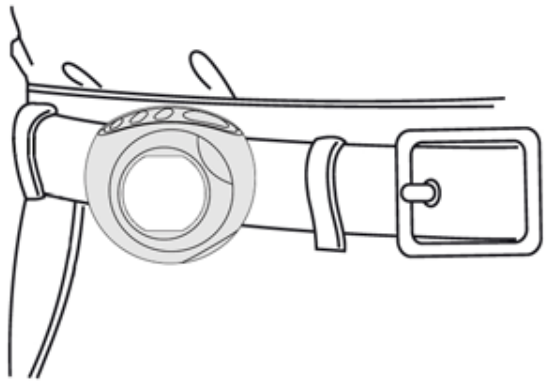
Der PE108N hat 4 Tasten:

MODE – Auswahl der Betriebsart
ADJUST – Wird zur Einstellung gebraucht
NEXT – Diverse Funktion (siehe Details bei den Funktionen)
EL – Aktiviert die Anzeigenbeleuchtung für ca. 3 Sekunden

3. Den Schrittzähler richtig tragen

Der PE108N hat einen digitalen Bewegungsdetektor der grundsätzlich unabhängig der Position des Geräts jede Bewegung, also auch ihre Schritte, misst. Da sich jeder Mensch etwas anders bewegt, empfehlen wir den PE108N folgendermaßen zu tragen:

- mit den Tasten nach oben gerichtet
- über den Klipp fest am Gürtel der Hose befestigen
- Position am Gürtel: in der Verlängerung der Hosenfalte, etwa in der Mitte zwischen dem Hüftknochen und der Körpermitte.



Andere Tragarten, z.B. in einer Handtasche, Manteltasche oder sonst am Körper sind unter Umständen möglich. Sie müssen sich jedoch vergewissern, ob und wie genau gezählt wird und dann die für Sie korrekte Anwendung selbst herausfinden.

Bestimmte Situationen und Geh-Arten können die Genauigkeit des Schrittzählers beeinträchtigen.
Dies sind z.B.:

- Der Schrittzähler schwingt zu lose mit Ihren Bewegungen mit und misst so "Zusatz-Schritte"
- Probleme gibt es wenn Sie mit den Füssen schleifen, wenn Sie Sandalen oder Schuhe mit sanfter Sohle tragen. Ein allzu lässiges Schlendern erschwert eine korrekte Messung.
- Sie befinden sich in oder auf einem Fahrzeug, das Vibrationen verursacht (Fahrrad, Pkw, Zug, Bus, usw.).
- Sie setzen sich hin oder Sie stehen auf oder bewegen sich an Ort.

- Jede Bewegung kann als Schritt interpretiert werden. D.h. auch das abziehen des Schrittzählers zählt Schritte. Daher immer erst anziehen und dann auf 0 setzen.
- Es werden Ihre Bewegungen gemessen. Die sind möglicherweise nicht immer gleichmässig, somit kann es gewisse Abweichungen gegenüber einer von Ihnen mal mit-gezählten Schrittzahl kommen. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Ein gewisser Messfehler (+/- 10%) ist normal und gleicht sich oft über einen Tag aus.

Wichtig ist aber: Auch mit dem Fehler kann die eigene Laufleistung gut überwacht und dokumentiert werden. Ob 5000 oder 5300 Schritte ist weniger wichtig, als dass Sie sich bewusst, ausreichend und gesund bewegen!

4. Eine Funktion (MODE) wählen

Drücken Sie die grosse Taste "MODE" wiederholt bis Sie die gewünschte Funktion erreicht haben. Sie haben eine Auswahl aus folgenden 7 Funktionen:

- Zeit (Time mode)
- Schrittzähler (Walk / Run mode)
- Datenspeicher (Memory mode)
- Persönliche Daten (User Data mode)
- Schrittgeber (Pacer mode)
- Wecker (Alarm mode)
- Stoppuhr (Stopwatch mode)

Nach Stoppuhr (STW) folgt wieder die erste Funktion (Zeit).

Sobald Sie die gewünschte Funktion erreicht haben, können Sie mit der Taste "ADJUST" Einstellungen vornehmen. Lesen Sie dazu in den entsprechenden Beschreibungen wie genau vorgegangen werden muss.

Wenn der gewählte Modus während mehr als 5 Minuten nicht mehr verwendet, wechselt das Gerät automatisch in die Zeitanzeige (Time mode) zurück.

4.1 Die Funktion ZEIT (Time Mode)

Der PE108N dient Ihnen auch als Uhr mit Angabe der Zeit und des Datums. In der unteren Zeile können Sie
durch wiederholtes Drücken der Taste NEXT eine der folgenden Informationen Anzeigen:

Schrittzahl >> Kalorien >> Distanz >> Geschwindigkeit >> Prozent der Zielvorgabe >> Bewegungs-Timer.

Die angezeigten Schrittdaten können in dieser Anzeige manuell nicht zurückgestellt werden.

Bitte beachten Sie:

- Die korrekte Zeiteinstellung ist wichtig, um die Speicher-Funktion richtig nutzen zu können. Um Mitternacht werden Ihre Schrittdaten des Tages automatisch in den Speicher abgelegt und die die Aufzeichnung beginnt für den neuen Tag wieder bei Null.
- Einige Angaben (Distanz, kcal, Zielvorgabe) benötigen die Eingabe Ihrer persönlichen Daten. Lesen sie dazu unten im Kapitel "Funktion Persönliche Daten (User Data mode)"

- Einstellungen

Einstellung der Zeit, des Datums und der 12/24Std. Anzeige, drücken und halten Sie bitte die Taste ADJUST während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD AdJ" erscheint.
Sobald die Stundenanzeige blinkt, können Sie diese mit der Taste NEXT vorwärts einstellen (Schnellvorlauf: Taste NEXT gedrückt halten).
Mit der Taste MODE kommen Sie von Einstellung zu Einstellung und der Ablauf ist immer wie oben beschrieben.
Nach der letzten Einstellung im Ablauf, nämlich der Auswahl der Zeitanzeige zwischen der 12 und 24 Stunden Anzeige, wird die Einstellung abgeschlossen und Sie erreichen wieder die Zeitanzeige.

4.2 Die Funktion SCHRITTZÄHLER (Walk / Run Mode)

In dieser Funktion können Sie Ihre Schrittdaten gross in die Anzeige bringen. Grundsätzlich stellen Sie hier auch Ihre Bewegungsart ein:

- Gehen ---> WALK
- Joggen ---> RUN

Die Umschaltung erfolgt, indem Sie die Taste NEXT wiederholt drücken, bis oben in der Anzeige WALK oder RUN erscheint. Die Umschaltung von WALK auf RUN und umgekehrt erfolgt in dieser Anzeige, indem Sie die Taste NEXT gedrückt halten (ca. 3 sec) bis der entsprechende Text erscheint.

Unabhängig der Anzeige WALK oder RUN, können Sie mit der Taste NEXT durch wiederholtes Drücken folgende Daten in der Anzeige kriegen:

Schritte + Bewegungstimer >> Distanz + Schritte >> Kalorien + Schritte >> Geschwindigkeit + Schritte

Um die aufkumulierten Tagesdaten zu löschen, drücken und halten Sie bitte in dieser Funktion die ADJUST Taste während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD CLEAR" erscheint.
Dabei werden alle tagesaktuellen Aufzeichnungen gelöscht, jedoch nicht die bereits im Speicher abgelegten Vortagesdaten.

Bitte beachten Sie:
- Einige Angaben (Distanz, kcal, Geschwindigkeit) benötigen die Eingabe Ihrer persönlichen Daten. Lesen Sie dazu unten im Kapitel "Funktion Persönliche Daten (User Data mode)"

Bewegungstimer

Dieser Timer zeigt Ihnen an, wie lange Sie sich bewegt haben. D.h., sobald der Schrittzähler eine Bewegung anzeigt, beginnt der Timer zu laufen. Damit sehen Sie auf einen Blick, wie lange Sie für wie viele Schritte gebraucht haben. Die Rückstellung dieser Zeit erfolgt gemeinsam mit dem Schrittzähler.

Erste Schritte

Der Schrittzähler fängt erst ab dem 5 Schritt an zu zählen. D.h. wenn Sie 2 Schritte machen und dann wieder eine Weile sitzen, zählt er nichts. Wenn Sie aber aufstehen und mehr Schritte als die 5 machen, fängt er an zu zählen, d.h. er beginnt bei 6. Es gehen so grundsätzlich keine Schritte verloren.

4.3. Die Funktion DATENSPEICHER (Memory Mode)

Der PE108N speichert um Mitternacht unter dem Datum (Tag und Monat) immer automatisch die folgenden aufkumulierten Tagesdaten für die letzten 7 Tage ab:

- grosse Anzeige: Schrittzahl
- kleine Anzeige (alternierend): Prozent des Tagesziels, kcal, Distanz

Ist der Speicher leer, wird "NO INFO" angezeigt. Sobald Daten vorliegen, werden diese mit dem Datum abgespeichert. Liegen mehrere Tagesdaten vor, können Sie mit der Taste **NEXT** durch die abgespeicherten Tage "scrollen".
Es werden auch Tage ohne Bewegung aufgezeichnet. Der Inhalt ist dann einfach "null"

Sie können die Speicher-Daten löschen, indem Sie die Taste **ADJUST** während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD CLEAR" erscheint drücken und halten.
Achtung: Sie können nur alle Tage zusammen löschen, also nicht selektive Einzeltage.

4.4. Die Funktion PERSÖNLICHE DATEN (User Data Mode)

Um zusätzliche Möglichkeiten des PE108N zu nutzen, müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben. Aus diesen Daten werden dann folgende Angaben berechnet:
- Kalorienverbrauch
- Distanz
- Geschwindigkeit

- Prozent Angabe der gemachten Schritte gegenüber Ihrem Tagesziel

Mit wiederholtem Drücken der Taste **NEXT** können Sie durch die aktuellen Daten "scrollen". Der Ablauf der Anzeige ist wie folgt:

Alter (AGE) >> Gewicht (in KG oder LB) >> Schrittlänge "WALK" >> Schrittlänge "RUN" >> Tagesziel Anzahl Schritte (GOAL)

Einstellungen:

- Drücken Sie NEXT, bis Sie die Anzeige "AGE" auf dem Display haben
- Drücken und halten Sie jetzt die Taste ADJUST während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD AdJ" erscheint. Sobald das einzustellende Element blinkt (in diesem Fall die Altersanzeige), können Sie diese mit der Taste NEXT vorwärts einstellen (Schnellvorlauf: Taste NEXT gedrückt halten). Alterseinstellung von 5-99 Jahren.
- Mit der Taste MODE kommen Sie von Einstellung zu Einstellung und der Ablauf ist wie oben beschrieben.

  Folgende Einstellungen sind, nach der Alterseinstellung, möglich:

  kg <--> LB

  Gewicht (20kg-150kg resp. 44LB – 331LB)

  cm <--> INCH

  Schrittlänge "WALK" (30- 180cm resp. 12 -71 inch)

  Schrittlänge "RUN" (30- 180cm resp. 12 -71 inch)

  Tagesziel Anzahl Schritte (100-999900)

Nach der letzten Einstellung im Ablauf, nämlich des Schrittziels, wird die Einstellung mittels neuerlichem Drücken der Taste **MODE** abgeschlossen und Sie erreichen wieder die Altersanzeige.

Schrittlänge messen

Um Ihre Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie wie folgt vor:

- WALK

  Sie tun zuerst 10 Schritte wie Sie üblich gehen, messen den so zurückgelegten

Abstand und teilen ihn durch zehn.
Beispiel:
Sie messen 6.2 Meters. 6.2m / 10 (Anzahl Schritte) = 0.62m (Eingabe Schrittlänge WALK: 62cm).

- RUN
Hier empfehlen wir, mindestens 50 Schritte zu laufen und dann den so zurückgelegten Weg in die Berechnung einzubeziehen

4.5. Die Funktion SCHRITTGEBER (Pace Mode)

Mit dieser Funktion können Sie sich einen bestimmten Schrittrhythmus über ein akustisches Signal vorgeben.
Mit der Taste **NEXT** können Sie den Pacer einfach ein (ON) und ausschalten (OFF). Wenn eingeschaltet, ertönt ein "Beep" in der angezeigten Frequenz.

Einstellungen:

Drücken und halten Sie die Taste ADJUST während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD AdJ" erscheint. Sobald der Pacer-Wert blinkt, können Sie diesen mit der Taste NEXT vorwärts einstellen (Schnellvorlauf: Taste **NEXT** gedrückt halten).
Einstellbereich: 30 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90 / 100 /110 / 120 / 130 / 140 / 160 / 180 bpm (beats per minute).
Mit der Taste **ADJUST** können Sie die Eingabe bestätigen und wieder in die PACE Anzeige zurückkehren.

4.6. Die Funktion WECKER (Alarm Mode)

Mit dieser Funktion können Sie sich zu einer bestimmten Uhrzeit wecken oder anderweitig an einen Termin erinnern lassen.

Mit der Taste **NEXT** können Sie den Alarm einfach ein (ON) und ausschalten (OFF). Wenn eingeschaltet, ertönt zur angezeigten Alarm-Zeit während ca. einer Minute ein Weckton. Manuell kann der Wecker durch Drücken einer der folgenden Tasten unterbrochen werden: MODE, ADJUST, NEXT. Solange der Alarm ON ist, wiederholt er sich täglich zur eingestellten Zeit.

Einstellungen:
Drücken und halten Sie die Taste **ADJUST** während ca. 2 Sekunden resp. solange der Text "HOLD AdJ" erscheint.
Sobald die Stundenanzeige blinkt, können Sie diese mit der Taste NEXT vorwärts einstellen (Schnellvorlauf: Taste NEXT gedrückt halten).
Mit der Taste MODE kommen Sie zur Minuten-Einstellung.
Schliessen Sie danach mit der Taste MODE die Eingabe ab. Durch diese Einstellung wurde der Alarm automatisch auf ON gesetzt.

4.7. Die Funktion STOPPUHR (Stopwatch Mode)

Die Stoppuhr misst Ihre Zeit bis maximal 23 Stunden 59 Minuten.
Die Auflösung ist 1/100 Sekunde.
Die Tastenfunktionen sind:
ADJUST: Start/Stop
NEXT : Zurücksetzen auf null
(funktioniert nur wenn die Stoppuhr angehalten ist)
MODE : Weiter in eine andere Funktion
(die Stoppuhr kann im Hintergrund weiterlaufen)

5. Batteriewechsel

- Der Deckel des Batteriefachs befindet sich unter dem Klipp an der Rückseite des Geräts. Heben Sie diesen Klipp an und lösen Sie die Schraube, die den Deckel des Batteriefachs befestigt.

- Tauschen Sie die alten Batterien durch neue vom Typ CR2032 aus (3V). Beachten Sie dabei die Polarität (der positive Pol gegen oben, also für Sie beim Einsetzen sichtbar)!

- Schliessen Sie das Batteriefach erneut und befestigen Sie die Schraube wieder.

6. Pflege des Schrittzählers

- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen oder über längere Zeit direkter Sonnenstrahlung aus.
- Vermeiden Sie am Gerät starke Schläge oder Schocks jeder Art.
- Benutzen Sie für die Reinigung ein trockenes, sanftes Tuch, das Sie mit einer Mischung aus Wasser und mildem Reinigungsmittel benetzt haben. Sie dürfen niemals flüchtige Substanzen wie Benzol, Verdünner, Reinigungsmittel in Sprühdosen, usw. einsetzen.
- Lagern Sie Ihren Schrittzähler wenn er nicht benutzt wird an einem trockenen Ort und ausserhalb der Reichweite von Kleinkindern.
- Wenn der Weckalarm bei extremer Kälte aktiviert wird, kann es sein, dass die Anzeige unlesbar wird. Sobald der Schrittzähler sich erneut in einer wärmeren Umgebung befindet, wird das Gerät wieder ordnungsgemäss funktionieren.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung und die sonstigen Unterlagen aus dem Lieferumfang bitte sorgfältig auf, um sie auch später noch lesen zu können.

7. Support

Dieses Gerät ist eine Neuentwicklung der Irox Development Technology. Alle Angaben wurden anhand eines funktionstüchtigen Gerätes gemacht und überprüft. Es kann vorkommen, dass Anpassungen und Verbesserungen im Gerät vorgenommen werden, die aus drucktechnischen Abläufen nicht mehr in diese Anleitung einfliessen konnten. Sollten Sie Abweichungen feststellen die Ihnen die Bedienung und den Betrieb des Gerätes erschweren, können Sie über **www.irox.com** immer die letzte gültige Anleitung gratis auf Ihren PC laden.

© Irox Development Technology

Garantieschein

Certificat de garantie

Certificato di garanzia

Warranty

Gerät / Modèle / Nome del prodotto / product

_____

Händler (Adresse) / Nom du revendeur (Adresse)

Nome del negoziante (indirizzo) / Dealer's name

(adress):

_____

_____

_____

_____

Kaufdatum / Date d'achat / Data d'acquisito /

Date of purchase:

_____

www.irox.com